

Avr. Annie-Claude Pellerin

TUESDAY, JUNE 25, 2024 | MARDI 25 JUIN 2024

# TOTEM TIMES

19 WING COMOX  
VOL 66, #12  
19<sup>e</sup> ESCADRE COMOX

Let us help you discover your best mortgage options

**MACKENZIE GARTSIDE & Associates**

www.comoxmortgages.com  
250-331-0800



## CFSSAR COURSE 56 GRADUATES | COURS DU ERSFC 56 DIPLÔMÉS

The Canadian Forces School of Search and Rescue (CFSSAR) held a SAR Tech graduation ceremony on June 20, celebrating the achievements of Course 56. SAR Tech instructor, Sgt Clavette, served as the Course 56 NCO. He filled many roles: mentor, confidant, therapist, judge, jury, and dad.

"I am honoured to be associated with each student of the course," he says. "We take all the good times, and the not so good times, and never forget this year. They have all earned the right to call themselves SAR Techs and my brothers."

CFSSAR has earned a reputation of providing the highest quality of operational training to search and rescue students.

"The staff of the school is proud to be part of the past, present, and future of search and rescue technicians in Canada," says the CFSSAR command team Maj Williams and MWO Lamothe.

CFSSAR is also tasked to provide aircrew personnel with sea survival training. The sea survival attachment, located in Goose Pit, trains approximately 250 students every year. The courses are designed to increase the ability of air crew to survive emergency conditions in the sea environment.

SAR Techs are highly trained specialists who provide advanced pre-hospital medical care and rescue in remote or hard-to-reach areas. Trained to a primary-care paramedic national standard with additional advanced skills, SAR Techs are land and sea survival experts who specialize in rescue techniques, including Arctic rescue, parachuting, diving, mountain climbing, and helicopter rescue.

L'École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes (ERSFC) a tenu une cérémonie de remise des diplômes de tech SAR le 20 juin, célébrant les réalisations du cours 56. L'instructeur des tech SAR, le Sgt Clavette, a agi à titre de directeur de cours 56. Il a joué plusieurs rôles: mentor, confident, thérapeute, juge, jury et père.

«Je suis honoré d'être associé à chaque élève du cours», dit-il. «Nous prenons tous les bons et les moins bons moments, et nous n'oublions jamais cette année. Ils ont tous gagné le droit de s'appeler techniciens en recherche et sauvetage et mes frères.»

L'ERSFC a acquis la réputation de fournir une formation opérationnelle de la plus haute qualité aux

étudiants en recherche et sauvetage.

«Le personnel de l'école est fier de faire partie du passé, du présent et de l'avenir des techniciens en recherche et sauvetage au Canada», déclare l'équipe de commandement de l'ERSFC, le Maj Williams et l'Adjum Lamothe.

L'ERSFC a également pour mission de fournir au personnel navigant une formation à la survie en mer. L'annexe de survie en mer, située à Goose Pit, forme environ 250 étudiants chaque année. Les cours sont conçus pour améliorer la capacité du personnel navigant à survivre à des situations d'urgence en mer.

Les techs SAR sont des spécialistes hautement qualifiés qui fournissent des soins médicaux pré-hospitaliers avancés et effectuent des sauvetages dans des zones éloignées ou difficiles d'accès. Formés à une norme nationale d'auxiliaire médical de premier recours avec des compétences avancées supplémentaires, les techs SAR sont des experts en survie terrestre et maritime spécialisés dans les techniques de sauvetage, y compris le sauvetage en Arctique, le parachutisme, la plongée, l'alpinisme et le sauvetage en hélicoptère.



**Kevin Dol**  
Personal Real Estate Corporation  
250-898-4158



**1535 Willemar Ave., Courtenay**  
ONE LEVEL LIFESTYLE with 0.241 acre yard! This well cared for 3 bed home features vinyl windows, gas furnace, 18' x 15' large deck off both the dining room and living room, 124 sqft shed and a fully fenced yard. Enjoy all of the amenities nearby with a central Courtenay location. Buy now...the future best use of land would be a fourplex with City of Courtenay approval.  
**\$689,900**



**Royal LePage In the Comox Valley**

#121-750 Comox Road, Courtenay, B.C. V9N 3P6  
Bus: 250-334-3124  
Toll Free: 1-800-638-4226  
Fax: 250-334-1901  
www.royallepagecomoxvalley.com  
Email: royallepagecv@shaw.ca



**1295 NOEL AVE., COMOX**  
COMOX 3 BEDROOM, 2 bathroom rancher built in 2007. Gas fireplace in living area, open concept great room, dining and living areas. Primary bedroom is a nice size with walk in closet & 4 piece ensuite. Fully fenced back yard & sunny patio. Great location! Priced below assessment and 105k under the neighboring property who just sold!  
**\$779,900**



**Harmony Dyck**  
Personal Real Estate Corporation  
250-898-7017

# CFSSAR COURSE 56 GRADUATES | COURS DU ERSFC 56 DIPLÔMÉS

**Cpl Bartlett** joined the CAF as a combat engineer; he is posted to 103 Sqn in Gander. *Le Cpl Bartlett s'est engagé dans la FAC en tant qu'ingénieur de combat; il est affecté au 103<sup>e</sup> Escadron à Gander.*

**Cpl Bedard** joined the CAF as a combat engineer, and he is posted to 424 Sqn in Trenton. *Le Cpl Bedard s'est joint aux FAC en tant qu'ingénieur de combat et il est affecté au 424<sup>e</sup> Escadron à Trenton.*

**Cpl Bergeron** served with the infantry before being selected to Course 56; he is posted to 424 Sqn in Trenton. *Le Cpl Bergeron a servi dans l'infanterie avant d'être sélectionné pour le cours 56; il est affecté au 424<sup>e</sup> Escadron à Trenton.*

**Cpl Brassard** joined the RCAF as AVN Tech and he is posted to 413 Sqn in Greenwood. *Le Cpl Brassard s'est joint à l'ARC comme technicien AVN et il est affecté au 413<sup>e</sup> Escadron à Greenwood.*

**Cpl Colvey** joined the infantry, recently serving with the Canadian Scottish Regiment in Comox to pursue his dream of becoming a SAR Tech; he is posted to 442 Sqn in Comox. *Le Cpl Colvey s'est engagé dans l'infanterie et a récemment servi au sein du Canadian Scottish Regiment à Comox afin de poursuivre son rêve de devenir technicien en recherche et sauvetage; il est affecté au 442<sup>e</sup> Escadron à Comox.*

**Cpl Davignon** joined the CAF as a combat engineer; he is posted to 413 Sqn in Greenwood. *Le Cpl Davignon a rejoint la FAC en tant qu'ingénieur de combat; il est affecté au 413<sup>e</sup> Escadron à Greenwood.*

**Cpl Freeman** served as a medic prior to selection for Course 56 and he is posted to 424 Sqn in Trenton. *Le Cpl Freeman a servi comme infirmier avant d'être sélectionné pour le cours 56; il est affecté au 424<sup>e</sup> Escadron à Trenton.*

**Cpl Fiorido** joined the infantry, serving primarily in a parachute company; he is posted to 424 Sqn in Trenton. *Le Cpl Fiorido s'est engagé dans l'infanterie, servant principalement dans une compagnie de parachutistes; il est affecté au 424<sup>e</sup> Escadron à Trenton.*

**Cpl Guertin** joined the RCAF as an AOS Tech to pursue his goal of becoming a SAR Tech; he is posted to 442 Sqn in Comox. *Le Cpl Guertin se joint à l'ARC en tant que technicien ZO afin de poursuivre son objectif de devenir technicien SAR; il est affecté au 442<sup>e</sup> Escadron à Comox.*

**Cpl Michel** joined the CAF as a combat engineer; he posted to 413 Sqn in Greenwood. *Le Cpl Michel s'inscrit dans la FAC comme ingénieur de combat; il est affecté au 413<sup>e</sup> Escadron à Greenwood.*

**Cpl Parker** enlisted in the infantry, and he will be posted to 424 Sqn in Trenton. *Le Cpl Parker s'est enrôlé dans l'infanterie et sera affecté au 424<sup>e</sup> Escadron à Trenton.*



Avr Annie-Claude Pellerin

**Cpl Phongsavath** served in combat arms before being selected for Course 56; he will be posted to 435 Sqn in Winnipeg. *Le Cpl Phongsavath a servi dans les armes de combat avant d'être sélectionné pour le cours 56; il sera affecté au 435<sup>e</sup> Escadron à Winnipeg.*

**Cpl Rousseau** joined the Canadian Armed Forces as an infantry officer, and he will be posted to 442 Sqn in Comox. *Le Cpl Rousseau s'est engagé dans les Forces armées canadiennes en tant qu'officier d'infanterie; il sera affecté au 442<sup>e</sup> Escadron à Comox.*

**Cpl Smienk** joined the Canadian Armed Forces as a medical technician; he is posted to 424 Sqn in Trenton. *Le Cpl Smienk s'est engagé dans les Forces armées canadiennes en tant que technicien médical; il sera affecté au 424<sup>e</sup> Escadron à Trenton.*

**Cpl St-Laurent** served with infantry as a member of 2 PPCLI and is posted to 413 Sqn in Greenwood. *Le Cpl St-Laurent a servi dans l'infanterie en tant que membre du 2 PPCLI; il est affecté au 413<sup>e</sup> Escadron à Greenwood.*

**Cpl Welsh** served as a combat engineer officer before joining Course 56; he is posted to 442 Sqn in Comox. *Le Cpl Welsh a servi comme officier du génie de combat avant de rejoindre le cours 56; il est affecté au 442<sup>e</sup> Escadron à Comox.*



More than 300 guests attended the 19 Wing Comox RCAF Centennial Gala on June 22, an evening of celebration and camaraderie for all members of the Defence Team to celebrate the centennial milestone. The venue was decorated with the operational aircraft of 19 Wing, and a display of the Vampire and other items from the collection at the Comox Air Force Museum. MGen Iain Huddleston, 1 Canadian Air Division Commander, was the guest of honour and entertainment was provided by the newly formed 19 Wing Pipes and Drums and the Naden Band of the Royal Canadian Navy.

Plus de 300 invités ont assisté au gala du centenaire de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox de l'ARC le 22 juin, une soirée de célébration et de camaraderie pour tous les membres de l'équipe de défense afin de célébrer le centenaire. Le lieu était décoré avec les aéronefs opérationnels de la 19<sup>e</sup> Escadre, avec une exposition du Vampire et d'autres articles de la collection du Comox Valley Airforce Museum. Le Mgen Iain Huddleston, commandant de la 1<sup>re</sup> Division aérienne du Canada, était l'invité d'honneur et les divertissements ont été assurés par le Corps de cornemuses de la 19<sup>e</sup> Escadre, nouvellement formé, et par la Musique Naden de la Marine royale du Canada.



## OUTDOOR FITNESS FIELD OPENS OUVERTURE D'UN TERRAIN DE SPORT EN PLEIN AIR

SI (nat 1) Brendan Gibson

Defence Team members have a new option to maintain their fitness as an outdoor fitness field has officially opened behind the 19 Wing Fitness and Community Centre.

The PSP team was joined by 19 Wing leadership to mark the first workout using the new field on June 19. The new outdoor equipment includes monkey bars, a performance locker (Beaverfit C-Can), rope climbing, push-up and pull-up bars, bumper plates, kettlebells, battle ropes, and more!

"The outdoor fitness field can be used by rec pass holders, but the Beaverfit C-Can is restricted to Defence Team members," explains Natasha Neave, 19 Wing PSP fitness coordinator. "We recommend that users receive an orientation, either at the end of a unit PT class, or at the Thursday noon hour C-Can fitness class."

"Defence Team members can sign out a key to access the C-Can between 6 am and 3:30 pm, Monday to Friday, and we encourage users to team up with a buddy while using the new equipment," adds Natasha.

The creation of the outdoor fitness field has been several years in the making, with future phases planned. This includes a beach volleyball court, tennis court with pickleball lines, a larger ball diamond, and new wash-room and storage building.

Les membres de l'Équipe de la Défense disposent d'une nouvelle option pour entretenir leur forme physique, puisqu'un terrain de sport en plein air a été

officiellement inauguré derrière le centre de conditionnement physique et de loisirs de la 19<sup>e</sup> Escadre.

L'équipe des PSP a été rejointe par les dirigeants de la 19<sup>e</sup> Escadre pour marquer la première séance d'entraînement sur le nouveau terrain le 19 juin. Le nouvel équipement extérieur comprend des barres de singe, un casier de performance (Beaverfit C-Can), une corde à grimper, des barres de poussée et de traction, des plaques d'appui, des kettlebells, des cordes de combat et bien plus encore!

«Le terrain de conditionnement physique extérieur peut être utilisé par les détenteurs de laissez-passer récréatifs, mais le Beaverfit C-Can est réservé aux membres de l'Équipe de la Défense», explique Natasha Neave, coordonnatrice du conditionnement physique des PSP de la 19<sup>e</sup> Escadre. «Nous recommandons que les utilisateurs reçoivent une orientation, soit à la fin d'un cours de PT de l'unité, soit lors du cours de conditionnement physique C-Can de l'heure du jeudi midi.»

«Les membres de l'Équipe de la Défense peuvent signer une clé pour accéder au C-Can entre 6h et 15h30, du lundi au vendredi, et nous encourageons les utilisateurs à faire équipe avec un copain pendant qu'ils utilisent le nouvel équipement», ajoute Natasha.

La création du terrain de conditionnement physique en plein air a pris plusieurs années, et des phases futures sont prévues. Elle comprend un terrain de beach-volley, un court de tennis avec des lignes de pickleball, un plus grand terrain de jeu de balle, ainsi que de nouveaux sanitaires et un bâtiment de stockage.

**SOLD**

- Tous mes services en français
- 18 Years of Military Moving Experience
- Canadian Forces Relocation Specialist
- Brookfield / IRP Approved
- Award Winning Realtor!

John Kalhous  
ROYAL LEPAGE  
BILINGUAL SERVICES!  
250-334-SOLD (7653) | info@johnrealstate.ca | johnkalhous.com

### How's your portfolio doing?

If recent market volatility has left you wondering if you'll be able to meet your retirement goals, I'm here to offer you a second opinion. Contact me for a complimentary review of your portfolio.

**GARRY DEWITT, Financial Advisor**  
Raymond James Ltd.  
#1 - 1841 Comox Ave.,  
Comox, BC V9M 3M3  
250-334-9294  
garry.dewitt@raymondjames.ca

**RAYMOND JAMES®**  
Member - Canadian Investor Protection Fund

## TOTEM TIMES

Nous avons changé la façon dont nous traduisons le Totem Times. Si vous trouvez une divergence, faites-le-nous savoir à [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com).

We have changed our translation procedure. If you find a discrepancy, let us know at [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com).



## Operational aircrews complete Kingfisher ICT Les équipages opérationnels compléter la formation des cadres initiaux

Members of 418 Search and Rescue Operational Training Squadron have completed the Initial Cadre Training courses for pilots and sensor operators, developing the first operational aircrews for the Fixed Wing Search and Rescue project. The course was provided by project partners CAE and Airpro. These crews will form the backbone of the instructor cadre at 418 Squadron or join 442 Transport and Rescue Squadron when it begins conversion from operations on the CC-130 Hercules to the CC-295 Kingfisher.

Les membres du 418<sup>e</sup> Escadron d'entraînement opérationnel de recherche et de sauvetage ont suivi les cours de formation des cadres initiaux pour les pilotes et les opérateurs de capteurs, formant ainsi les premiers équipages opérationnels du projet de recherche et de sauvetage à voilure fixe. Le cours a été par les partenaires du projet, CAE et Airpro. Ces équipages formeront l'ossature du cadre d'instructeurs du 418<sup>e</sup> Escadron ou rejoindront le 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage lorsqu'il commencera la conversion des opérations sur le CC-130 Hercules au CC-295 Kingfisher.

## The GRIFFIN GRANDMASTERS Classic Golf Tournament

Enjoy 18 holes of golf at Glacier Greens, a welcome drink, dinner at the pub, and shuttle service.

- Early Bird Tickets \$110
- Shuttle service available
- Tee Off @ 1:30pm
- Single or Full Teams can register
- Loads of prizes!
- Register today by calling or come into the pub to sign up

250.339.4466  
1185 Kilmorley Rd., Comox

**The Griffin Pub & Liquor Store**



**Cpl Alie** - Platinum Fitness Award and Timberwolf of the Year | prix platine de conditionnement physique et Timberwolf de l'année.



**MCpl (cplc) Anania** - promoted to Sergeant | a été promu au grade de sergent.



**Pte (B) (sdt (c)) Asuncion** - promoted to Private (Trained) | a été promu au grade de soldat (formé).



**Capt Athukorala** - Operational Service Medal - Expedition | Médaille du service opérationnel - Expédition.



**Cpl Audet** - 1CAD Commendation | recommandation du 1 DAC.



**WO (adj) Bartlett** - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



**Avr Bauder Eldridge** - promoted to Corporal | a été promu au grade de caporal.



**MCpl (cplc) Bourgault** - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19<sup>e</sup> escadre.



**MWO (adjum) Boutin** - 19 Wing Commander's Commendation and Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | recommandation du commandant de la 19<sup>e</sup> escadre et la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



**Lt Briggs** - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



**MCpl (cplc) Brunotte** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**WO (adj) Bullivant** - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



**Cpl Bulmer** - promoted to Master Corporal | a été promu au grade de caporal-chef.



**Avr (B) (avr (c)) Cadotte** - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



**Sgt Charest** - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



**Lt Chung** - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



**Sgt Clavette** - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



**Cpl Clemens** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - Expédition.



**Cpl Daniels** - promoted to Master Corporal | a été promu au grade de caporal-chef.



**Cpl Deguire** - 435 Sqn Maintainer of the Month | 435<sup>e</sup> Escadron - Mainteneur du mois.



**Sgt Desharnais** - promoted to Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant.



**MCpl (cplc) Domonos** - promoted to Sergeant | a été promu au grade de sergent.



**Pte (B) (sdt (c)) Donayre** - promoted to Private (Trained) | a été promu au grade de soldat (formé).



**Lt Donovan** - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



**MCpl (cplc) Dubreuil** - promoted to Sergeant | a été promu au grade de sergent.



**MCpl (cplc) Dufault** - promoted to Sergeant | a été promu au grade de sergent.



**Cpl Duguid** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**Lt Elias** - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



**WO (adj) Ferguson** - promoted to Master Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant-maître.



**MCpl (cplc) Feschuk** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**MCpl (cplc) Flannery** - promoted to Sergeant | a été promu au grade de sergent.



**MCpl (cplc) Genereux** - promoted to Sergeant | a été promu au grade de sergent.



**2Lt (slt) Goupil** - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



**Cpl Graham** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.

BZ to MCpl Garneau and Cpl Parr, first tour CH-149 Cormorant flight engineers who were selected to crew the 442 Transport and Rescue Squadron Cormorant at the United States Coast Guard (USCG) Advanced Helicopter Rescue School (AHRs) in Astoria, Oregon.

"AHRs is one of the USCG's most challenging advanced rescue training courses," explains LCdr Wes Jones, United States Coast Guard Exchange Officer to the Canadian Armed Forces. "Located at the confluence of the Columbia River and the Pacific Ocean, the training area is known as the "Graveyard of the Pacific" for its historically tumultuous weather and sea state."

AHRs is the only maritime high risk helicopter training in the United States and the 442 Sqn helicopter team was tasked with operating in massive 20 seas and high winds under the supervision of US instructors. This included lowering SAR Techs via hoist into high sea states with swift currents and breaking waves, saving simulated survivors, and then being recovered by the helicopter.

"Our flight engineers had the daunting task of conning the pilots low over the churning sea state, managing cable slack with aggressive 20 foot swells, and keeping the SAR Techs in a safe position while they swam in stomach churning seas," adds LCdr Jones. "All aircrew needed to demonstrate a proficiency in operating low level over a hazardous sea state and the ability to safely rescue someone in need."

After the five-day course, the entire 442 Sqn aircrew graduated with Advanced Helicopter Rescue credentials.

"The USCG was highly impressed with the RCAF flight engineers, noting their exceptional professionalism, technical expertise, and ability to adapt to various challenging situations. They praised their contributions to joint operations and emphasized the importance of collaboration between the two



**BZ MCPL GARNEAU AND CPL PARR  
BZ AU CPLC GARNEAU ET AU CPL PARR**

organizations. This positive feedback reinforces the 19 Wing reputation of SAR excellence, fostering trust and respect with our international SAR partners."

BZ au Cplc Garneau et au Cpl Parr, les mécaniciens de bord du CH-149 Cormorant qui ont été sélectionnés pour faire partie de l'équipage du 442<sup>e</sup> Escadron de transport et de sauvetage Cormorant à la United States Coast Guard (USCG) Advanced Helicopter Rescue School (AHRs) à Astoria, en Oregon.

«L'AHRs est l'un des cours de formation avancée au sauvetage les plus exigeants de l'USCG», explique le capitaine de corvette Wes Jones, officier d'échange de la Garde côtière américaine

après des Forces armées canadiennes. «Située au confluent du fleuve Columbia et de l'océan Pacifique, la zone d'entraînement est connue sous le nom de «cimetière du Pacifique» en raison des conditions météorologiques et de l'état de la mer historiquement tumultueux».

L'AHRs est la seule formation maritime à haut risque pour hélicoptères aux États-Unis et l'équipe d'hélicoptères du 442<sup>e</sup> escadron a été chargée d'opérer dans des mers énormes et des vents violents sous la supervision d'instructeurs américains. Il s'agissait notamment de faire descendre des techs SAR à l'aide d'un treuil dans des conditions de haute mer avec des courants rapides et des vagues déferlantes, de sauver des survivants simulés, puis de les récupérer à l'aide de l'hélicoptère.

«Nos mécaniciens de bord ont eu la lourde tâche d'amener les pilotes à basse altitude au-dessus d'une mer agitée, de gérer le mou des câbles avec une houle agressive de 20 pieds et de maintenir les techs SAR en position de sécurité pendant qu'ils nageaient dans une mer agitée», ajoute le Capitaine de corvette Jones. «Tous les équipages devaient démontrer leur capacité à opérer à basse altitude au-dessus d'un état de mer dangereux et à secourir en toute sécurité une personne en détresse».

À l'issue de la formation de cinq jours, l'ensemble des équipages du 442<sup>e</sup> escadron ont obtenu leur diplôme de sauveteur hélicoptère avancé.

«L'USCG a été très impressionnée par les mécaniciens navigants de l'ARC, soulignant leur professionnalisme exceptionnel, leur expertise technique et leur capacité à s'adapter à diverses situations difficiles. Ils ont loué leur contribution aux opérations conjointes et ont souligné l'importance de la collaboration entre les deux organisations. Cette rétroaction positive renforce la réputation d'excellence en SAR de la 19<sup>e</sup> Escadre, favorisant la confiance et le respect avec nos partenaires internationaux en SAR».



## 19 WING SPORTS AWARD CEREMONY | CÉRÉMONIE DE REMISE DES PRIX SPORTIFS DE LA 19<sup>e</sup> ESCADRE



The 19 Wing Sport Awards Celebration for the 2023/ 24 season, presented by Happy's Source for Sports, took place on June 13. Manager of fitness, sport, and recreation at 19 Wing, Kevin Elmore, hosted the event.

"Our thanks to each and every member who has shown up to local sporting events, attended regional, national, and international events, while being positive ambassadors for CFB Comox," Kevin said in the opening remarks on behalf of Sabastian Robinson, sports coordinator for 19 Wing Comox.

"Your unwavering dedication to each of your sports goes beyond travelling for a tournament or two, it's about the relationships you form with your peers, it's about working together towards a common goal, and it's about the impact we make on each other and the community along the way," he added.

Athletes at 19 Wing Comox contribute broadly to sport in the Comox Valley, through hosting a hockey camp that is a staple within the community, coaching team sports, or officiating in other leagues or tournaments throughout Vancouver Island.

"Our hope with hosting an event like this is that it provides athletes and opportunity to get to know other athletes on base, and to celebrate the success of one another," Sabastian concludes.

La célébration des prix sportifs de l'Escadre 19 pour la saison 2023/ 24, présentée par Happy's Source for Sports, a eu lieu le 13 juin. Le gestionnaire du conditionnement physique, du sport et des loisirs à l'Escadre 19, Kevin Elmore, a animé l'événement.

«Nos remerciements à chacun des membres qui se sont présentés aux événements sportifs locaux, qui ont assisté à des événements régionaux, nationaux et internationaux, tout en étant des ambassadeurs positifs de la BFC Comox», a déclaré Kevin dans le discours d'ouverture au nom de Sabastian Robinson, coordonnateur des sports de l'Escadre 19 Comox.

«Votre dévouement inébranlable à chacun de vos sports va au-delà des voyages pour un tournoi ou deux, il s'agit des relations que vous formez avec vos pairs, il s'agit de travailler ensemble vers un objectif commun, et il s'agit de l'impact que nous avons les uns sur les autres et sur la communauté tout au long du chemin», a-t-il ajouté.

Les athlètes de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox contribuent largement au sport dans la vallée de Comox, en organisant un camp de hockey qui est un incontournable dans la communauté, en entraînant des sports d'équipe ou en officiant dans d'autres ligues ou tournois dans l'ensemble de l'île de Vancouver.

«Nous espérons que l'organisation d'un événement comme celui-ci permettra aux athlètes de faire connaissance avec d'autres athlètes de la base et de célébrer les succès des uns et des autres», conclut M. Sabastian.

### VOLUNTEER OF THE YEAR | BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE



Presented to a member of 19 Wing who goes above and beyond to assist with 19 Wing's sport program, assisting with coaching or managing base teams, assisting the sport department during the lead up to local events, and is a pillar in the sport community.

Décerné à un membre de la 19<sup>e</sup> Escadre qui se surpasse pour contribuer au programme sportif de l'Escadre, en aidant à l'entraînement ou à la gestion des équipes de base, en aidant le département des sports pendant la préparation des événements locaux et en étant un pilier de la communauté sportive.

**MCpl (cplc) Joey Beaudin**  
19 OSS | 19 ESO

### ATHLETES OF THE YEAR | ATHLÈTES DE L'ANNÉE



Cpl Raj Dhagat

**Capt Andrea Bowman**  
21 Health Services  
21 Services de santé



**MCpl (cplc) Kristopher Faucon**  
19 MSS  
19 ESM

Presented to the athletes who excelled in their sport while balancing their operational duties with travelling, training, and competing in sports at the highest level that the CAF has to offer.

Ce prix est décerné aux athlètes qui ont excellé dans leur sport tout en conciliant leurs tâches opérationnelles avec les voyages, l'entraînement et la compétition sportive au plus haut niveau offert par la FAC.

### TEAM OF THE YEAR | ÉQUIPE DE L'ANNÉE



Presented to the team that best represents 19 Wing throughout the calendar year, on and off the field of play to put their team in good standing at tournaments, in local play, and in the community.

Ce prix est décerné à l'équipe qui a le mieux représenté la 19<sup>e</sup> Escadre tout au long de l'année civile, sur le terrain et en dehors, et qui a permis à l'équipe de se distinguer lors des tournois, des rencontres locales et au sein de la communauté.

**Silver Totems Hockey Club**  
MCpl (cplc) Parhar

### OFFICIAL OF THE YEAR | OFFICIEL DE L'ANNÉE



Presented to officials who excel in their responsibility to maintain the order of the game and enforce the rules, throughout CAF Sports and in the local community.

Présenté aux officiels qui excellent dans leur responsabilité de maintenir l'ordre du jeu et de faire respecter les règles, à travers les sports de la CAF et dans la communauté locale.

**Avr Nolan Sutter**  
407 Squadron | 407<sup>e</sup> escadron

## COMMANDER'S CUP | COUPE DU COMMANDANT



19 OSS | ESO

Col Gagnon, MCpl (cplc) Beaudin, CWO (adjuc) Otis, Avr Pellerin, CWO (adjuc) Donald Farr.

Awarded to the unit who performs best and participates most in our local sport events including soccer, golf, dodgeball, beach volleyball, disc golf, curling, and badminton tournaments. It became a two horse-race between 19 MSS and 19 OSS, but with wins in golf, beach volleyball and curling 19 OSS prevailed!

Cette coupe est décernée à l'unité qui obtient les meilleurs résultats et participe le plus aux événements sportifs locaux, notamment les tournois de football, de golf, de balle au prisonnier, de volley-ball de plage, de disc golf, de curling et de badminton. Le 19 ESM et le 19 ESO se sont affrontés à deux, mais avec des victoires au golf, au beach-volley et au curling, le 19 ESO l'a emporté!

## Members of 19 Wing nominated for national recognition

Des membres de la 19<sup>e</sup> Escadre mis en nomination pour une reconnaissance nationale

Members of 19 Wing Comox were nominated for CAF Sports Achievement Awards, the nationwide awards to the best athletes, coaches, officials and teams in the Canadian Armed Forces.

WO Jeffrey Bartlett was nominated for the CAF Honour Roll, second to only the CAF Sports Hall of Fame, as the highest achievement in CAF Sports. WO Bartlett has competed in 18 national championships and 41 regional championships in slo pitch, volleyball and basketball during his time in the CAF.

Lt Patrick Simoneau was nominated for the RCAF Athlete of the Year for competing in three 70.3 Ironman's, a marathon and eight other civilian races ranging from 8k to 30k distances.

Capt Andrea Bowman was nominated for the RCAF Athlete of the Year for completing two 70.3 Ironman's, participating in two CISM competitions/ training camps, one civilian triathlon, and finishing first at CAF triathlon nationals.

CWO Don Farr was nominated for the RCAF's Official of the Year as he officiated in the Worth Western Slo-Pitch Cup where he was selected to officiate in the gold medal games, and was the head official in the slo pitch circuit in the Comox Valley, running multiple officiating clinics and growing the number of officials in the Comox Valley from eight to 17.

Avr Nolan Sutter was nominated for the RCAF's Official of the Year as he officiated in the OT hockey national championship, the men's hockey national championship, the women's regional tournament and the men's regional tournament.

Des membres de la 19<sup>e</sup> Escadre Comox ont été mis en nomination pour les Prix d'excellence sportive de la FAC, des prix décernés à l'échelle nationale aux meilleurs athlètes, entraîneurs, officiels et équipes des Forces armées canadiennes.

L'Adj Jeffrey Bartlett a été nommé au tableau d'honneur de la FAC, qui n'est surpassé que par le Temple de la renommée des sports de la FAC, et qui représente la plus haute réalisation dans le domaine des sports de la FAC. L'Adj Bartlett a participé à 18 championnats nationaux et 41 championnats régionaux de slo pitch, de volley-ball et de basket-ball au cours de sa carrière dans les FAC.

Le Lt Patrick Simoneau a été nommé athlète de l'année de l'ARC pour avoir participé à trois Ironman 70.3, à un marathon et à huit autres courses civiles allant de 8 à 30 km.

La Capt Andrea Bowman a été nommé athlète de l'année de l'ARC pour avoir participé à deux Ironman 70.3, à deux compétitions et camps d'entraînement du CISM, à un triathlon civil et pour avoir terminé premier aux championnats nationaux de triathlon des FAC.

L'Adjuc Don Farr a été nommé Officiel de l'année de l'ARC pour avoir arbitré la Worth Western Slo-Pitch Cup, où il a été choisi pour arbitrer les matchs de la médaille d'or, et pour avoir été l'officiel en chef du circuit de Slo-Pitch dans la vallée de Comox, en organisant de nombreuses cliniques d'arbitrage et en faisant passer le nombre d'officiels dans la vallée de Comox de huit à 17.

Avr Nolan Sutter a été nommé officiel de l'année par l'ARC, car il a arbitré le championnat national de hockey sur glace, le championnat national de hockey masculin, le tournoi régional féminin et le tournoi régional masculin.

## Dedicated to Results!

A Realtor in the Comox Valley for 30 years, Leah is dedicated, knowledgeable and highly experienced in the local real estate market.

[leahreichelt.com](http://leahreichelt.com)

- Accredited Buyer Representative
- Seniors Real Estate Specialist
- RE/MAX Lifetime Achievement
- RE/MAX Hall of Fame
- RE/MAX Platinum Club
- IRP Approved Realtor

[leah@leahreichelt.com](mailto:leah@leahreichelt.com)

Cell 250.338.3888

Leah REICHELT



RE/MAX Ocean Pacific Realty  
282 Anderton Rd Comox BC V9M 1Y2  
Office 250.339.2021



Each Office Independently Owned and Operated



LEGISLATIVE ASSEMBLY  
of BRITISH COLUMBIA

Ronna-Rae Leonard MLA  
Courtenay-Comox Constituency



437 5th St. Courtenay • [ronnaraeleonard.ca](http://ronnaraeleonard.ca)  
250-703-2410 • [ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca](mailto:ronna-rae.leonard.mla@leg.bc.ca)



EDIBLE ISLAND  
WHOLE FOODS MARKET

[edibleisland.ca](http://edibleisland.ca) | 477 6th St., Courtenay  
Monday to Saturday: 9am - 6:30pm Sunday: 10am - 5pm | 250 334-3116

Your one stop health food shop

## Wake up in Toronto

Direct service from Comox to Toronto,  
every Friday, all summer long.





**MCpl (cplc) Green** - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



**Avr (B) (avr (c)) Guilderson** - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



**Avr (B) (avr (c)) Hann** - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



**2Lt (slt) Hardy** - promoted to Lieutenant | a été promu au grade de lieutenant.



**Daniel Harper** - 45 years Long Service Award | Prix d'ancienneté pour 45 années de service.



**2Lt (slt) Ilag** - promoted to Lieutenant | a été promu au grade de lieutenant.



**Avr Jackman** - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



**MCpl (cplc) Johnston** - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



**WO Journeyman** - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



**Lt Krzemien** - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



**Capt Labreche** - Special Service Medal - Expedition Bar and Operational Service Medal - Expedition | la Médaille du service spécial - Expédition et Médaille du service opérationnel - Expédition.



**Sgt Lam** - 19 Wing CWO's coin | le médaillon de l'Adjud de la 19<sup>e</sup> escadre.



BZ to 19 Wing Public Affairs Officer Capt Christine MacNeil for being selected to join the CF-18 Demonstration Team for the 2024 airshow season! Each year the Royal Canadian Air Force selects a group of exceptional individuals to form the team who work tirelessly to delight audiences. The team includes a demonstration pilot, eight technicians, five safety pilots, and a public affairs officer and narrator. Capt MacNeil was posted to 19 Wing Comox in 2021 and upon arrival she deployed as the PAO for Air Task Force Romania, part of Operation REASSURANCE. Shortly after returning, Capt MacNeil deployed with HMCS Winnipeg with Operation PROJECTION. Capt MacNeil returned to 19 Wing in January 2023 to undertake preparations for the RCAF Centennial year and is proud to be the voice of the CF-18 Demo Team throughout the 2024 demonstration season.

BZ à l'officière des affaires publiques de la 19<sup>e</sup> Escadre, la Capt Christine MacNeil, qui a été sélectionnée pour faire partie de l'équipe de démonstration du FC-18 pour la saison des spectacles aériens de 2024! Chaque année, l'Aviation royale canadienne sélectionne un groupe de personnes exceptionnelles pour former l'équipe qui travaille sans relâche pour ravir les spectateurs. L'équipe comprend un pilote de démonstration, huit techniciens, cinq pilotes de sécurité, ainsi qu'un officière des affaires publiques et un narrateur. La Capt MacNeil a été affecté à la 19<sup>e</sup> Escadre Comox en 2021 et, dès sa arrivée, elle a été déployée en tant qu'OAP pour la Force opérationnelle aérienne de Roumanie, dans le cadre de l'opération REASSURANCE. Peu après son retour, la Capt MacNeil a été déployée avec le NCSM Winnipeg dans le cadre de l'opération PROJECTION. La Capt MacNeil retourne à la 19<sup>e</sup> Escadre en janvier 2023 pour entreprendre les préparatifs de l'année du centenaire de l'ARC et est fière d'être la voix de l'équipe de démonstration du FC-18 tout au long de la saison de démonstration de 2024.



**CWO (adjuc) Lechasseur** - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.



**Cpl Leeuwenburg** - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



**Avr (B) (avr (c)) Legaspi** - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



**Cpl Leonhardt** - Special Service Medal - Alert Bar | la Médaille du service spécial - Alert.



**Cpl Lloyd** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - Expédition.



**Avr Lowe** - promoted to Corporal | a été promu au grade de caporal.





**Maj Lunenburg** - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



**MCpl (cplc) MacDonald** - promoted to Sergeant and Canadian Forces' Decoration | a été au grade de sergent et la Décoration des Forces canadiennes.



**Sgt MacInnis** - promoted to Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant.



**Sgt Martin** - promoted to Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant.



**Cpl Mason** - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



**Avr (B) (avr (c)) McElroy** - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



**Cpl McIntosh** - promoted to Master Corporal and 435 Sqn Maintainer of the Month | a été au grade de caporal-chef et 435<sup>e</sup> Escadron - Mainteneur du mois.



**WO (adj) Melvin** - CJOC Commendation | recommandation du COIC.



**Pte (sdt) Morissette** - promoted to Corporal | a été au grade de caporal.



**Sgt Nair** - promoted to Warrant Officer | a été promu au grade d'adjudant.



**MCpl (cplc) Nauta** - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



**Cpl Rudkins** - certificate of achievement from 1 CAD | certificat de réussite de 1 DAC.



**Cpl Oakley** - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



**Avr (B) (avr (c)) Oliver** - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



**Capt Pankoski** - 435 Sqn CO's Commendation | recommandation du commandant de 435<sup>e</sup> Escadron.



**Avr (B) (avr (c)) Panopio** - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



**MCpl (cplc) Paras** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**MCpl (cplc) Parhar** - Platinum Fitness Award | prix platine de conditionnement physique.

## ATTENTION MILITARY MEMBERS!

Come out and try our new amazingly delicious and healthy Stonegrill Dining Experience!

This unique "dry cooking" method is recognized as being one of the healthiest methods available today.

Simple, healthy, delicious and fun! Come by and enjoy the best steak, halibut or salmon you may ever taste.



2355 Mansfield Dr.,  
Courtenay  
**250-334-4500**  
www.whistlestoppub.com

\*Live Entertainment Fri. & Sat.\*  
\*Beer and Wine Store\*  
\*All our cold beer and spirits are sold at liquor store prices or below.\*

**CANEX**  
A Division of C.M.S.C.  
Les divisions des C.M.S.C.

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1625 Military Row, Lazo, BC 250.339.5553



**MCpl (cplc) Perras** - Canadian Forces' Decoration - First Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - premier agraffe.



**Cpl Pinard** - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



**Angie Pockrandt** - 19 Wing Commander's Commendation | recommandation du commandant de la 19<sup>e</sup> escadre.



**Capt Quiban** - Commissioning Scroll | le parchemin de commission d'officier.



**Sgt Quinlan** - 435 Sqn CO's Commendation | recommandation du commandant de 435<sup>e</sup> Escadron.



**MCpl (cplc) Rasmussen** - Special Service Medal - Expedition Bar | la Médaille du service spécial - Expédition.



**Cpl Reimer** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**Cpl Rickard** - Special Service Medal - Alert Bar | la Médaille du service spécial - Barrette Alert.



**Maj Rochon** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**2Lt (slt) Rowe** - promoted to Lieutenant | a été promu au grade de lieutenant.



**MCpl (cplc) Roy** - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



**Capt Royer** - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



**Sgt Schetterer** - Chief of the Defence Staff Commendation | la mention élogieuse du Chef d'état-major de la Défense.



**Cpl Schomburg** - MOAT Certificate | certificat de MOAT.



**Capt Sloan** - 19 Wing CWO's coin | le médailon de l'Adjuc de la 19<sup>e</sup> escadre.



**Cpl Smith** - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



The Canadian Forces School of Search and Rescue celebrates Sgt Stalteri upon the completion of his 1000 parachute jump in April.

L'École de recherche et de sauvetage des Forces canadiennes célèbre le Sgt Stalteri après son 1000<sup>e</sup> saut en parachute en avril.

## TOTEM TIMES

19 Wing Comox | totemtimes@gmail.com

**Editorial advisors | conseillers militaires**  
19wingpublicaffairs@forces.gc.ca  
Lt(N) Keil Kodama, Capt Brad Little

**Managing editor | gestionnaire**  
Camille Douglas

**Graphic designer | graphiste**  
Gillian Ottaway

**19 Wing Imaging Flight | escadrille d'imagerie**  
Sgt Melissa Spence, MCpl Joey Beaudin,  
Cpl Raj Dhagat, S1 Brendan Gibson,  
Avr Annie-Claude Pellerin, Cpl Parker Salustro



Totem Times Canadian Forces newspaper is an unofficial, authorized publication published bi-weekly with the permission of the 19 Wing Comox Wing Commander. The opinions and views expressed are not those of DND, CAF, or CFMWS personnel. Publication requests can be sent by email to totemtimes@gmail.com. The Canadian Forces Newspaper manager reserves the right to reject, modify, or publish any editorial or advertising material. The articles published in this newspaper are the property of Totem Times and may not be published, used or reproduced without permission of the Canadian Forces newspaper manager.

Totem Times est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement avec la permission du commandant de la 19<sup>e</sup> Escadre. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du MDN, des FAC et des SBMFC/ Personnel des FNP. Les demandes de publication doivent être acheminées par courriel à totemtimes@gmail.com. La gestionnaire de journaux des Forces canadiennes se réserve le droit de rejeter, de modifier, ou de publier tout matériel rédactionnel ou publicitaire. Les articles publiés dans ce journal sont la propriété de Totem Times et ne pourront être publiés, utilisés ou reproduits sans l'autorisation de la gestionnaire de journaux des Forces canadiennes ou de l'auteur.

Circulation: 1800



**Cpl Smith** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**Cpl Soon** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**Avr (B) (avr (c)) Sutter** - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



**Lt Tan** - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



**Cpl Teruel** - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



**MCpl (cplc) Todorov** - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



**Cpl Toews** - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



**Cpl Torry** - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



**Cpl Tremblay** - promoted to Master Corporal | a été au grade de caporal-chef.



**MCpl (cplc) Unrau** - promoted to Sergeant | a été au grade de sergent.



**CWO (adjuc) Valenti** - Canadian Forces' Decoration - Second Clasp | la Décoration des Forces canadiennes - deuxième agraffe.



**Ben Villeneuve** - RCAF Centennial coin | le médaillon du centenaire d'ARC.



**Cpl Ward** - Canadian Forces' Decoration and Platinum Fitness Award | la Décoration des Forces canadiennes et prix platine de conditionnement physique.



**MCpl (cplc) Willard** - Canadian Forces' Decoration | la Décoration des Forces canadiennes.



**Lt Winship** - promoted to Captain | a été promu au grade de capitaine.



**Avr (B) (avr (c)) Wong** - promoted to Aviator (Trained) | a été promu au grade d'aviateur (formé).



**Sgt Woznow** - King's Coronation medal | Médaille du couronnement du roi.



**Sgt Wright** - Special Service Medal - Alert Bar | la Médaille du service spécial - Barrette Alert.



**Want to recognize someone in your unit?**

**Vous aimeriez reconnaître quelqu'un de votre unité?**



Send your Bravo Zulus to [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com) to be featured in the Totem Times.

Envoyez votre BZ à [totemtimes@gmail.com](mailto:totemtimes@gmail.com)





**CHAIRMAN'S**  
**RE/MAX**  
**HALL OF FAME**

**BRYCE HANSEN TEAM**  
Personal Real Estate Corporation

**BRYCE HANSEN** RE/MAX  
TEAM LEADER - REALTOR

- Relocation Specialist
- Registered Supplier with IRP Relocation Program/ Brookfield GRS
- Proud Supporter of the Kelly Smith Memorial Golf Tournament
- Award Winning Real Estate Agent
- Proven Custom Marketing Strategy for your Home

**RE/MAX** OCEAN PACIFIC REALTY  
2230A Cliff Ave.  
Courtenay, BC V9N 2L4

**BC Children's Hospital**

**Don't think twice, call Bryce!**  
CONNECT WITH US:  
250.702.6493  
www.comoxvalley-realestate.com

# A Tapestry of Cultures: Celebrating Diversity Une tapisserie de cultures: Célébration de la diversité

**Sgt Cory Bakker**  
Inclusion, Diversity, and Employment Equity Team  
Équipe Inclusion, Diversité et en matière d'emploi

Geographical diversity can be synonymous with racial diversity, and is the vibrant tapestry woven from humanity's individual and blended threads. It goes beyond skin colour, encompassing the vast spectrum of cultures, traditions, and perspectives that different backgrounds bring.

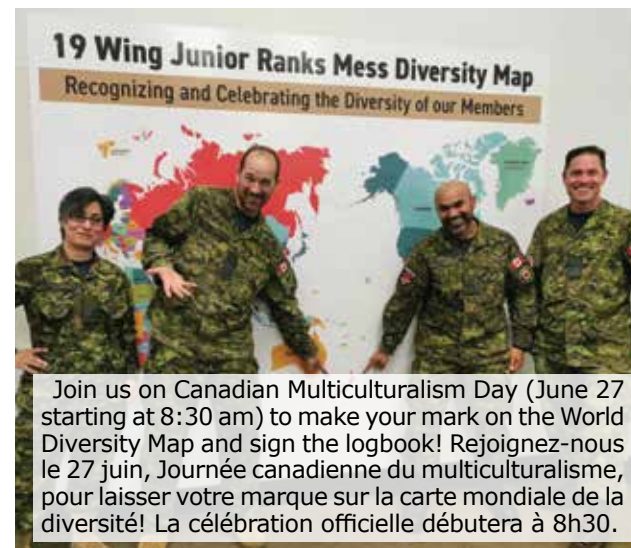
A Canadian Armed Forces that embraces racial diversity fosters a wealth of benefits. In the workplace, diverse teams bring a wider range of experiences and ideas to the table. Beyond the professional sphere, racial diversity fosters empathy and understanding. By interacting with people from different backgrounds, we challenge our own preconceptions and learn to appreciate the richness of human experience. This can lead to a more tolerant and inclusive workplace, where everyone feels valued and respected.

The Inclusion, Diversity, and Employment Equity team has mounted a World Diversity Map to visualize and celebrate the geographical diversity of the 19 Wing Defence Team.

The project came together with the help of RP Ops, ABC Printing, Sgt Dionne, the Junior Ranks Mess Diversity Committee, MCpl Ahmed, MCpl Ilag, Lt Nargis, and Maj Hall.

La diversité géographique peut être synonyme de diversité raciale et constitue la tapisserie vibrante tissée à partir des fils individuels et mélangés de l'humanité. Elle va au-delà de la couleur de la peau et englobe le vaste éventail de cultures, de traditions et de perspectives qu'apportent les différents milieux.

Des Forces armées canadiennes qui embrassent la diversité raciale présentent de nombreux avantages. Sur



le lieu de travail, des équipes diversifiées apportent un plus large éventail d'expériences et d'idées. Au-delà de la sphère professionnelle, la diversité raciale favorise l'empathie et la compréhension. En interagissant avec des personnes d'origines différentes, nous remettons en question nos propres idées préconçues et apprenons à apprécier la richesse de l'expérience humaine. Cela peut conduire à un lieu de travail plus tolérant et plus inclusif, où chacun se sent valorisé et respecté.

L'équipe chargée de l'inclusion, de la diversité et de l'équité en matière d'emploi a monté une carte mondiale de la diversité afin de visualiser et de célébrer la diversité géographique de l'équipe de défense de la 19<sup>e</sup> Escadre.

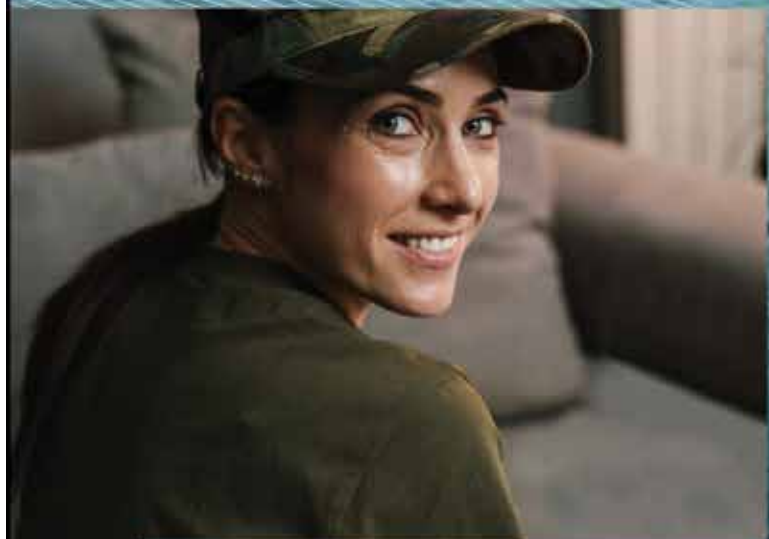
Le projet a été réalisé avec l'aide des opérations du RP, ABC Printing, le Sgt Dionne, du comité sur la diversité du mess des militaires du rang, le Cplc Ahmed, le Cplc Ilag, la Lt Nargis et le Maj Hall.

For All Your Canada Swag  
Come check us out!

**HITEC**  
**BRAZEN**  
SPORTSWEAR

(250)-334-3656  
hitecprint.com  
479 4TH ST.  
COURTENAY  
Blowout Continues  
Many items 75% off

WE WILL BE CLOSED FRI 28TH JULY and MON JULY 1ST  
HAVE A SAFE AND HAPPY CANADA DAY!



Georgia Strait Women's Clinic is Canada's only trauma program exclusively serving women

## Treatment IS WITHIN REACH

### Addiction, Mental Health & Trauma Treatment just a Ferry Ride Away

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from the ferry for our daily inpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, a dedicated group for military clients and much more.

Serving the Department of National Defence and Veterans Affairs Canada since 2009.



**Georgia Strait**  
WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040**  
gswc.ca

**Sunshine Coast Health Centre**  
A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free **1.866.487.9010**  
schc.ca